

凌晨“天窗”时，争分夺秒为钢轨“接骨”

长沙90后“高铁钢轨医生”和同事国庆假期坚守岗位，高效施工确保高铁运输安全

长沙晚报10月4日讯（全媒体记者 彭放 通讯员 郭成）3日凌晨，当城市归于寂静，人们进入梦乡，一群“高铁钢轨医生”正伴着闪光焊机绽放的朵朵焊花，紧锣密鼓地展开一场钢轨“接骨手术”。广铁集团长沙高铁工务段长沙南重点维修车间副主任喻晨潇和同事们利用国庆节前和节中有限的“天窗”时间，在京广高速线来一柳区间组织钢轨焊接作业，确保高铁运输安全万无一失，为旅客出行保驾护航。

零时30分，装载着2台闪光焊机的轨道车缓缓停在京广高速上行线K1855+400处，此时线上的准备基本完成。焊机如同一颗鲜红的“大心脏”从车厢中缓缓移出，操作人员一边扶着焊机一边蹲下来平视轨面，一点一点地调整钢轨的间隙，确保对接准确，紧接着蒙好防火布开始焊接。

“吡吡……吡吡……”闪光焊机焊轨的声音划破黑夜，灼热的气浪一阵一阵扑面而来，绚丽的火花从机器内泼洒而出。

“准备就位，新旧轨对接误差不能超过1毫米。”喻晨潇提醒现场施工人员。作为走上专业技术岗位后在工区继续锻炼4年、担任过工长的90后高材生，他眼里有活、心里有谱、手里有招。在以往换长轨的经验中，他发现移动式闪光焊具有焊接速度更快、质量更稳定、可适应各种天气环境等特点，如果能将闪光焊运用在单根轨更换上，可以缩短换轨时间，尤其是在大量换轨施工时，能大大提高工作效率。

喻晨潇着眼从钢轨焊接方面突破，带领团队对钢

道车运行图、施工节点图、移动式闪光焊技术等要点反复分析。功夫不负有心人，经过近3个月的调研准备，他探索出“一拖二”（1个轨道车组拖挂2台焊机同时作业）的工作法，实现“180分钟小天窗更换2根钢轨、280分钟小天窗更换3至4根钢轨”的突破，单个天窗焊换轨量倍增。

换轨不仅要保证速度快，还要确保钢轨焊头平直度良好，这样才能让旅客的乘坐体验更舒适。为此，喻晨潇研究出一套简单易用的焊缝平直度观察法并传授给其他作业人员，有效将焊接接头平直度打磨误差控制在0.3毫米范围内。

3时50分，这个天窗点的最后一根钢轨焊接完毕，待钢轨接头位置温度降至40℃以下，探伤作业人员利用探伤仪对焊接点进行反复“扫描”检测，确认焊接达标后，喻晨潇吩咐作业人员利用日月明小车对钢轨更换地段进行最后复检。

5时20分，新换的钢轨接头在月光的照耀下发出白色亮光，施工人员陆续退出，喻晨潇走在人群的最后，检查线路上有没有遗留的工具。

“闪光焊是一项复杂的工作，从最初一个天窗点1台焊机更换1根轨，到如今创下今天一个天窗点4台焊机更换9根轨的最高纪录，是大家的共同努力，下一步我们争取进一步缩短时间、提高劳效。”喻晨潇信心满满地说。

钢轨焊接后，广铁集团长沙高铁工务段长沙南重点维修车间员工检查线路。长沙晚报通讯员 郭成 摄



无分时间场景，要的就是开心

编者按

这个国庆假期，长沙再次成为实实在在的网红城市，前四天每天的瞬时客流量一直在增加，1日148.35万人次，2日148.58万人次，3日150.24万人次，4日158.36万人次……不管是打卡老街、赏灯游园还是体验非遗、夜市逛吃，不管是白天还是夜晚，游客们奔赴的是快乐、放松，是打卡、是欢聚，是难得的闲暇、是愿景的实现。一张张游人的笑脸，折射的是“快乐长沙”的标签；一个个动人的细节，彰显的是这座城市的开放、热情与周到。这里呈现的，只是无数个感人瞬间的几朵浪花——而游客们内心与行动表达的就是，无分时间场景，要的就是开心！



长沙世界之窗为游客带来一场“中国神话狂欢节”，悟空大闹蟠桃园·西红柿大战，千人同赛，爆笑撒欢。
长沙晚报全媒体记者 周数邑 通讯员 邓婷 摄影报道



投绣球、踢花毽，传统游戏玩出新意；滚铁环、打陀螺，让你一秒穿越回童年……国庆假期，市民游客在湖南雨花非遗馆参与闯关活动，和数百项非遗来一场亲密接触，在一系列趣味冒险活动中欢度国庆、祝福祖国。
长沙晚报全媒体记者 周游 通讯员 杨新冬 摄影报道



撒欢

↑在坡子街、登隆街、白果园巷、丰盈西里等长沙老街上，前来打卡的全国各地游客在青石小巷中感受地道长沙烟火气。长沙晚报全媒体记者 董阳 摄

撒欢

↑铜官窑古镇在国庆假期推出“富桂千灯游园节”活动，游客体验盛唐雅集、民俗游戏以及赏月下千灯等活动，参与非遗斗鸡、打糍粑等游乐互动，感受浓烈节日氛围。
长沙晚报全媒体记者 周数邑 通讯员 叶友朋 摄影报道

撒欢

↑在坡子街、登隆街、白果园巷、丰盈西里等长沙老街上，前来打卡的全国各地游客在青石小巷中感受地道长沙烟火气。长沙晚报全媒体记者 董阳 摄

撒欢

↑铜官窑古镇在国庆假期推出“富桂千灯游园节”活动，游客体验盛唐雅集、民俗游戏以及赏月下千灯等活动，参与非遗斗鸡、打糍粑等游乐互动，感受浓烈节日氛围。
长沙晚报全媒体记者 周数邑 通讯员 叶友朋 摄影报道

撒欢

↑铜官窑古镇在国庆假期推出“富桂千灯游园节”活动，游客体验盛唐雅集、民俗游戏以及赏月下千灯等活动，参与非遗斗鸡、打糍粑等游乐互动，感受浓烈节日氛围。
长沙晚报全媒体记者 周数邑 通讯员 叶友朋 摄影报道



逛吃

国庆假期，长沙规模最大的夜市——扬帆夜市灯火通明、人头攒动，市民游客在各式各样的美食摊前排起了长队，只为品尝那一口地道的长沙味道。
长沙晚报全媒体记者 邓迪 摄

假期聚会聚餐，有人“吃”进了医院 谨防“节日病”找上门

长沙晚报10月4日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 李瓶芝 刘军）长达7天的国庆假期，呼朋唤友、聚会聚餐成为人们假期的主题活动之一。但在酒酣耳热、大快朵颐之际，若是“吃”进了医院，就得不偿失了。近日，湖南省人民医院急诊科二部主任熊邦文提醒，节假日期间，小心病从口入，胡吃海喝很可能会诱发急性胰腺炎等“节日病”。

近日，来自湖南岳阳42岁的张先生就因饮食不节制导致胰腺炎复发住进湖南省人民医院，这已是他第4次因胰腺炎住院。“我平时饮食还是比较注意的，只是家人朋友难得聚会一次，我没忍住喝多了、吃多了，胰腺炎就复发了。”躺在病床上做着血液灌流的张先生一脸痛苦地表示。经一系列治疗，患者目前已康复。

熊邦文介绍，急性胰腺炎是一种以急性腹痛为主要症状的常见消化系统疾病，是由多种病因导致胰酶在胰腺内被激活后，引起胰腺组织自身消化、水肿、出血甚至坏死的炎症反应。

熊邦文表示，很多人听到是炎症就没有引起重视，然而这种疾病可以导致全身多种器官功能障碍，病死率达30%。急性胰腺炎的常见诱因包括胆结石、酗酒、暴饮暴食。这也是每逢节假日，医院急诊科收治的急性胰腺炎患者明显增加的原因。

如何预防急性胰腺炎的发生呢？熊邦文提醒，要从以下几个方面多加注意：

避免暴饮暴食，选择健康的饮食方式。要减少脂肪的摄入，避免油脂过重的食物，多吃瓜果蔬菜，膳食纤维可以帮助消化。

避免酗酒，多喝水，保证身体水分充足，帮助身体更好代谢。

确保有足够的睡眠时间，增强免疫力。节假日期间要适当运动，促进新陈代谢。

积极治疗原发病、监测血糖和血脂，必要时给予药物控制。

有胰腺炎病史的人应遵医嘱积极复诊，避免更加严重的并发症。

“十一”假期是欢聚的时光，选择科学合理的饮食和健康的的生活方式，这个假期就会充满欢声笑语，远离急性胰腺炎这类“节日病”的威胁。

这两天湖南天气“晴”字主打 昼夜温差10℃左右，记得备好外套

长沙晚报10月4日讯（全媒体记者 舒元臻）不知不觉国庆假期进入后半程，记者从长沙市气象台了解到，接下来的两天长沙天气依旧给力，温暖的阳光下，最高气温将接近30℃。

市气象台预计，5日，长沙晴天间多云，17℃至28℃；6日，高空偏北气流控制，晴天或多云；晴朗过后，7日到8日，弱冷空气渗透，云系增多，会有分散小雨，最高气温会有所回落；9日到11日，槽后偏北气流控制，多云到晴天，气温又将呈现上升趋势。

从湖南省整体天气情况来看，未来两天湖南“晴”字主打。湖南省气象台预计，到6日白天，湖南以晴天间多云为主，6日晚上起，受高空波动和弱冷空气影响，湘北云系多变，大部地区有阵性降水。

白天阳光灿烂，紫外线指数也会比较高。气象部门提醒，市民外出要做好防晒工作。需特别注意的是，近日白天最高气温在30℃左右，但早晚明显感觉清凉，昼夜温差较大，达10℃左右，因此外出备好外套，便于及时增减衣物，同时加强流感、呼吸道和心脑血管等疾病的预防。